

УДК 796

Лукияненко Виктор Павлович, Краморова Марина Владимировна,
Муханова Наталья Владимировна

КОМПЛЕКСНОЕ РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ КАК ОСНОВА УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ШКОЛЬНИКОВ

В отечественной науке и практике имеется множество сведений и накоплен значительный опыт по разработке методик, направленных на комплексное развитие физических качеств в процессе физического воспитания школьников. Однако результаты массовых обследований состояния здоровья обучающихся, их физического развития свидетельствуют о том, что имеющиеся методики недостаточно эффективны. В статье представлены оригинальные подходы к разработке методики комплексного развития физических качеств обучающихся в условиях реализации ФГОС основного общего образования по физической культуре.

Ключевые слова: физическое воспитание, физические качества, тренажеры, урок физической культуры, оздоровительная направленность, мотивация, самостоятельные занятия, «дворовая физкультура».

Victor Lukyanenko, Marina Kramorova, Natalia Mukhanova
COMPLEX DEVELOPMENT OF PHYSICAL TRAITS AS THE BASIS
OF STRENGTHENING OF SCHOOLCHILDREN'S HEALTH

There is a lot of information and a great experience in the development of methodises in the domestic science and practice, which are directed on complex development of physical traits in the process of physical development of the schoolchildren. However, results of mass inspections of schoolchildren's health state and physical development show that available techniques aren't effective enough. In the article there are original approaches to the technique's development for strengthening of schoolchildren's complex physical traits in terms of FSES realisation of basic general education in physical culture.

Key words: physical education, physical traits, exercise machines, PE lessons, improving orientation, motivation, independent exercises, «healthy physical culture».

Введение / Introduction. Сохранение и укрепление здоровья обучающихся – приоритетная задача всей системы образования. Федеральный закон «Об образовании в РФ» предусматривает, необходимость создания в образовательных организациях условий, гарантирующих охрану и укрепление здоровья обучающихся [3]. Общеобразовательные учреждения должны стать «школой здорового образа жизни», где вся деятельность будет направлена на повышение у обучающихся мотивации к ведению здорового образа жизни. Современная школа должна постоянно совершенствовать модели обучения, способствовать формированию всесторонне развитой личности с учетом индивидуальных психофизиологических, возрастных и умственных способностей обучающихся.

В рамках решения задач по сохранению и укреплению здоровья школьников ФЗ «Об образовании в РФ», ФГОС общего образования предполагают широко использовать потенциал учебной работы по физической культуре [3, 4].

По мнению В. П. Лукияненко (2015), процесс физического воспитания должен быть направлен на решение задач по формированию у школьников устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостному развитию физических и психических качеств, творческому использованию средств физической культуры в повседневной жизни [2].

Одной из фундаментальных основ физического воспитания является общая физическая подготовка, представляющая собой систему занятий физическими упражнениями, способствующих комплексному развитию основных физических качеств человека (скорость, сила, выносливость, ловкость (координация), гибкость). Физические качества представляют собой «совокупность свойств организ-

ма, обеспечивающих ему возможность осуществлять активную двигательную деятельность» [1, с. 114]. В свою очередь, «развитие физических качеств – это процесс целенаправленного воздействиями физическими упражнениями на комплекс естественных свойств организма, обеспечивающих двигательную деятельность» [1, с. 114].

Материалы и методы / Materials and methods. Результаты многочисленных исследований доказано, что комплексное развитие физических качеств способствует гармоничному физическому развитию школьников, повышению функциональных возможностей организма, что является одним из важнейших условий сохранения и укрепления их здоровья (В. И. Бондин, 1999; В. К. Бальсевич, 2003; Е. П. Ильин, 1994; В. М. Зациорский, 2013; Л. И. Лубышева, 2009; А. П. Матвеев, А. Г. Трушкин, 2000).

Несмотря на большое внимание к проблеме, она и в настоящее время остаётся весьма актуальной, особенно в условиях реализации закона «Об образовании в РФ» и новых ФГОС общего образования. В этой связи возникает необходимость совершенствования технологий, направленных на комплексное развитие физических качеств школьников в процессе физического воспитания.

Объектом исследования стал процесс физического воспитания в общеобразовательной школе. Предмет исследования – особенности методики развития физических качеств в процессе физического воспитания школьников.

Целью исследования были разработка и экспериментальное обоснование методики комплексного развития физических качеств в условиях реализации ФГОС основного общего образования по физической культуре.

Задачи исследования были поставлены следующие:

- выявить особенности организации учебных занятий по физической культуре в условиях реализации ФГОС основного общего образования;
- определить особенности развития физических качеств в процессе физического воспитания школьников;
- разработать и обосновать экспериментальную методику комплексного развития физических качеств в условиях реализации ФГОС основного общего образования по физической культуре.

Была выдвинута гипотеза, что экспериментальная методика комплексного развития физических качеств в условиях реализации ФГОС основного общего образования при усилении образовательной составляющей учебных занятий и более широкого использования элементов спортивной гимнастики позволит повысить качество физкультурного образования школьников (уровень усвоения программного материала) в вопросах сохранения и укрепления своего здоровья, что окажет положительное влияние на повышение:

- мотивации обучающихся к самостоятельным занятиям физическими упражнениями;
- уровня развития физических качеств;
- количества школьников, имеющих гармоничное физическое развитие;
- уровня восстановления после физической нагрузки (индекс Руфье).

Новизна проведённого исследования состоит в обосновании необходимости комплексного развития физических качеств в условиях реализации ФГОС основного общего образования путём усиления образовательной составляющей учебных занятий для повышения эффективности различных форм самостоятельных занятий физическими упражнениями, а также более широкое использование элементов спортивной гимнастики.

Методика предполагает качественное освоение всех разделов программного материала по физической культуре: «Знания о физической культуре», «Способы физкультурной (двигательной) деятельности», «Физическое совершенствование». В соответствии с требованиями ФГОС общего образования, уроки физической культуры должны быть трёх видов: образовательно-познавательной, образовательно-обучающей и образовательно-тренировочной направленности [4].

С целью определения эффективности экспериментальной методики было организовано педагогическое исследование. Сформированы две группы обучающихся 14–16 лет (8–9 классы) – экспериментальная (ЭГ) и контрольная (КГ). В КГ уроки физической культуры проходили по традиционной методике. В ЭГ уроки физической культуры организовывались на основе методики комплексного развития физических качеств в условиях усиления образовательной составляющей учебных занятий и более широкого использования элементов спортивной гимнастики.

Методы исследования использовались такие, как анализ научно-методической литературы; социолого-педагогическое исследование; тестирование уровня развития физических качеств; мониторинг физического развития, восстановления после физической нагрузки (проба Руфье – Диксона); педагогический эксперимент; методы математической статистики.

В рамках реализации экспериментальной методики на занятиях образовательно-познавательной направленности обучающиеся получали необходимые знания: по организации самостоятельных занятий на тренажёрах (для их использования в условиях «дворовой» физической культуры); определению уровня развития физических качеств; составлению индивидуальной программы занятий физическими упражнениями и пр.

На уроках образовательно-обучающей направленности школьники под наблюдением учителя демонстрировали самостоятельно разработанные индивидуальные программы занятий физическими упражнениями, осуществляли контроль за состоянием своего организма и корректировку индивидуальных программ и др.

На образовательно-тренировочных занятиях обучающиеся знакомились с разнообразными физическими упражнениями из спортивной гимнастики, которые можно выполнять, как на тренажёрах, так и на приспособлениях, имитирующих спортивные снаряды (перекладина, параллельные брусья и др.). Те или иные элементы подготовки к самостоятельным занятиям могли быть включены в любую из частей урока физической культуры вне зависимости от того, какой раздел программного материала изучается (легкая атлетика, спортивные игры, гимнастика и др.). Вместе с тем конкретные теоретические, практико-методические сведения и комплексы упражнений подбирались с обязательным учётом особенностей содержания основной части занятий.

Результаты и обсуждение / Results and discussion. Результаты исследования уровня развития физических качеств обучающихся ЭГ и КГ представлены на рисунке 1.

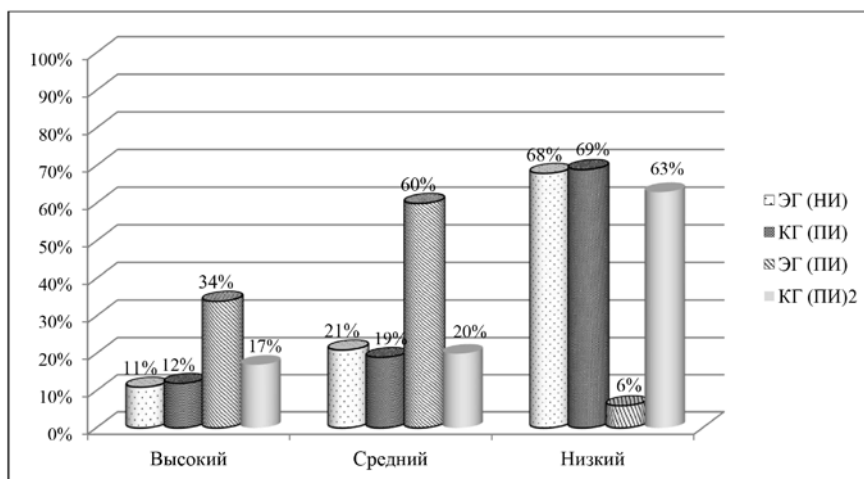


Рис. 1. Результаты исследования уровня развития физических качеств у обучающихся ЭГ и КГ

На начало исследований в среднем 12 % учащихся ЭГ и КГ имели высокий и 20 % – средний уровень развития физических качеств. После эксперимента в ЭГ эти показатели достоверно увеличились: обучающихся, с высоким уровнем развития физических качеств стало больше на 23 %, со средним – на 39 %), в КГ – на 5 % и на 1 % соответственно.

Результаты организованного нами исследования убедительно показали, что самостоятельные занятия физическими упражнениями – одна из наиболее эффективных форм занятий, способствующая реальному повышению объема двигательной активности школьников, оказывающая положительное влияние на состояние и укрепление их здоровья средствами физической культуры.

Результаты педагогического исследования, направленного на изучение мотивации обучающихся ЭГ к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, представлены на рис. 2.

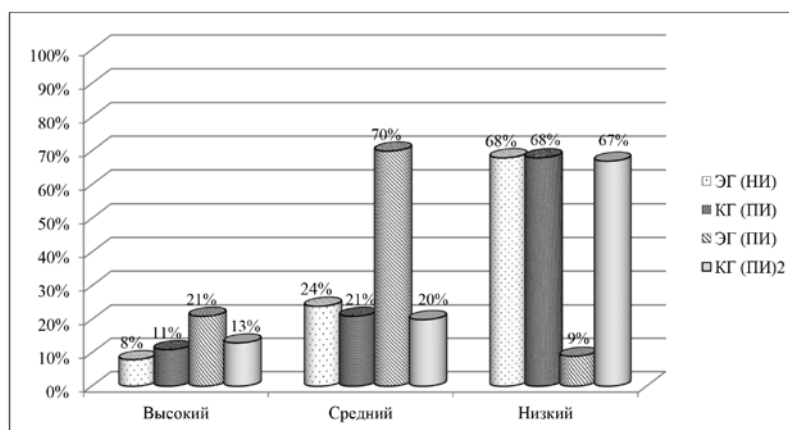


Рис. 2. Уровень мотивации обучающихся ЭГ и КГ к самостоятельным занятиям физическими упражнениями

Из рис. 2 видно, что на начало исследований в среднем 10 % учащихся ЭГ и КГ имели высокий и 23 % – средний уровень мотивации к самостоятельным занятиям физическими упражнениями. После эксперимента в ЭГ эти показатели достоверно увеличились: с высоким уровнем мотивации обучающихся стало больше на 13 %, со средним – на 46 %; в КГ – на 2 % и 3 % соответственно.

Для более объективной оценки влияния экспериментальной методики на состояние организма занимающихся было проведено исследование по изучению физического развития обучающихся ЭГ и КГ. Результаты представлены на рис. 3.

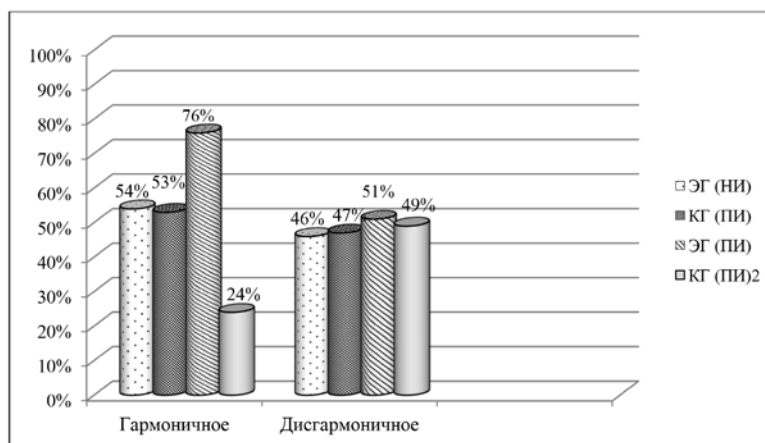


Рис. 3. Показатели физического развития обучающихся ЭГ и КГ

Из рис. 3 видно, что на начало исследований в среднем 47 % учащихся ЭГ и КГ имели гармоничное физическое развитие. После эксперимента эти показатели увеличились в ЭГ на 22 %, в КГ – на 2 %.

Результаты исследования уровня восстановления обучающихся ЭГ после физической нагрузки представлены на рис. 4–5.

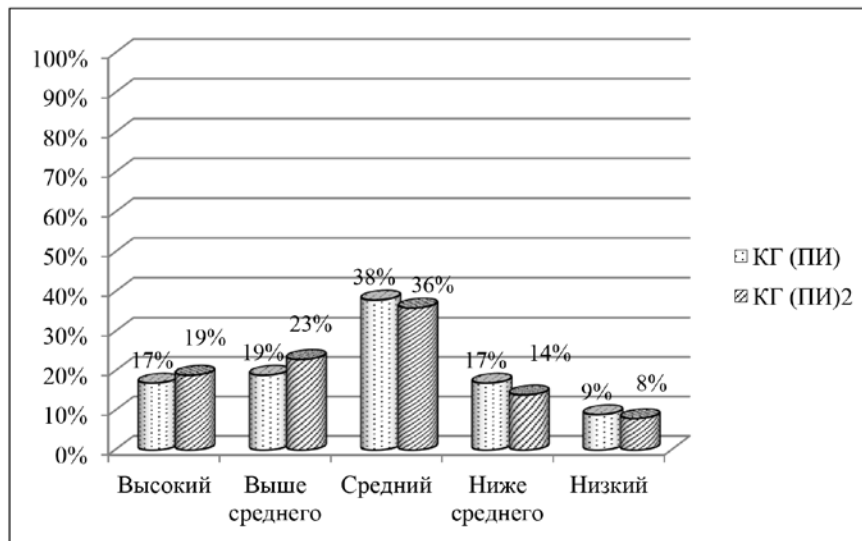


Рис. 4. Показатели уровня восстановления обучающихся КГ после физической нагрузки (проба Руфье)

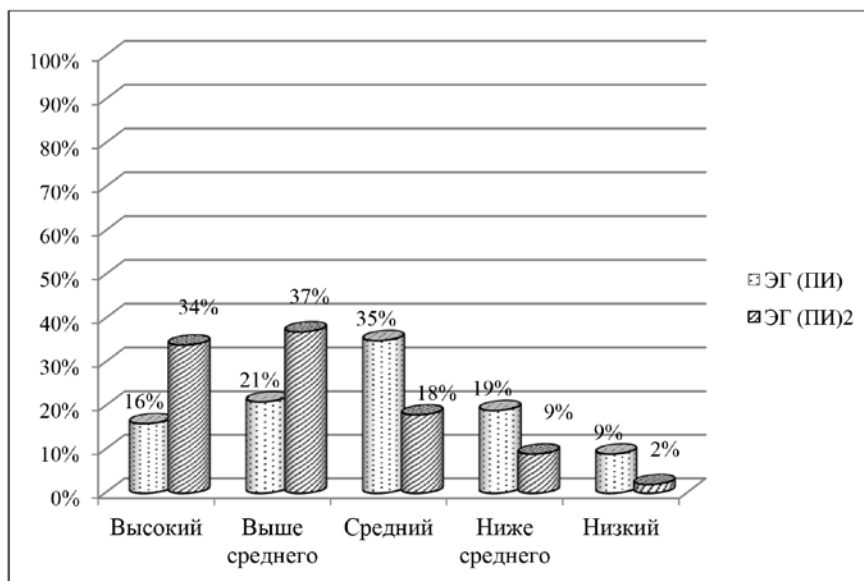


Рис. 5. Показатели уровня восстановления обучающихся ЭГ после физической нагрузки (проба Руфье)

Из рис. 4–5 видно, что на начало исследования высокий уровень восстановления имеют в среднем 16 % школьников КГ и ЭГ; выше среднего – 20 %; средний – 37 %; выше низкого – 18 %; низкий – 9 % обучающихся. После эксперимента у 89 % обучающихся ЭГ выявлены средний, выше среднего и высокий уровни восстановления после физической нагрузки, в КГ – у 58 % школьников.

В целом результаты исследования показали, что применение экспериментальной методики, направленной на комплексное развитие физических качеств в условиях реализации ФГОС основного общего образования по физической культуре, способствует значительному повышению мотивации школьников к систематическим самостоятельным занятиям физическими упражнениями (на «уличных» тренажёрах), позволяет существенно повысить у них уровень развития физических качеств и показателей состояния здоровья (достоверность $P < 0,05$).

Заключение / Conclusion. «Дворовая» физическая культура является одной из важнейших форм обеспечения недостающего количества времени для систематических занятий физическими упражнениями с целью достижения необходимого объема двигательной активности, способствующего гармоничному физическому развитию, физическому самосовершенствованию, сохранению и укреплению здоровья школьников. Дворовые занятия являются дополнением к учебным и внеклассным занятиям, где у обучающихся в наибольшей мере проявляется потребность в практико-методических знаниях по рациональному, методически грамотному использованию средств физической культуры. Занятия дворовой физической культурой – это мощнейший резерв времени для организации систематических занятий физическими упражнениями, обладающий значительными потенциальными возможностями в деле повышения результативности физического воспитания учащейся молодёжи.

В процессе исследования выявлено, что использование экспериментальной методики способствует:

- повышению мотивации обучающихся к самостоятельным занятиям физическими упражнениями. На начало исследования в среднем 10 % учащихся ЭГ и КГ имели высокий, а 23 % – средний уровень мотивации к самостоятельным занятиям физическими упражнениями. После эксперимента в ЭГ эти показатели достоверно увеличились: с высоким уровнем мотивации обучающихся стало больше на 13 %, со средним – на 46 %, в то время как в КГ эти показатели увеличились всего лишь на 2 % и 3 % соответственно;
- повышению уровня развития физических качеств. На начало исследований в среднем 12 % учащихся ЭГ и КГ имели высокий, и 20 % – средний уровень развития физических качеств. После эксперимента в ЭГ эти показатели достоверно увеличились: обучающихся с высоким уровнем развития физических качеств стало больше на 23 %, со средним – на 39 %. В КГ эти показатели увеличились лишь на 5 % и на 1 % соответственно);
- формированию гармоничного физического развития. На начало исследований в среднем 47 % учащихся ЭГ и КГ имели гармоничное физическое развитие. После эксперимента эти показатели увеличились в ЭГ на 22%, в КГ на – 2 %);
- повышению уровня восстановления после физической нагрузки (проба Руфье). После эксперимента у 89 % обучающихся ЭГ выявлены средний, выше среднего и высокий уровни восстановления после физической нагрузки. В КГ – у 58 % школьников.

Полученные результаты исследования свидетельствуют о целесообразности и высокой эффективности использования экспериментальной методики в условиях реализации ФГОС среднего общего образования по физической культуре.

ЛИТЕРАТУРА И ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ

1. Лукьяненко В. П. Физическая культура: основы знаний: уч. пособие. М.: Советский спорт, 2007. 228 с.
2. Лукьяненко В. П. Концепция реформирования учебной работы по физической культуре в школе. Ставрополь: Изд-во СКФУ, 2015. 128 с.
3. Лукьяненко В. П., Муханова Н. В. Познавательная активность в системе общего образования по физической культуре // Вестник Северо-Кавказского федерального университета. 2016. № 5 (56). С. 157–161. URL: http://www.ncfu.ru/uploads/doc/vestnik_SKFU_5_2016.pdf
4. Об образовании в Российской Федерации: Федеральный закон № 73-ФЗ от 29.12.2012.
5. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования от 17 декабря 2010 г. № 1897 (в ред. Приказов Минобрнауки России от 29.12.2014 № 1644).

REFERENCES AND INTERNET RESOURCES

1. Luk'janenko V. P. Fizicheskaja kul'tura osnovy znanij (Physical Culture: The Basics of Knowledge): uch. posobie. M.: Sovetskij sport, 2007. 228 p.
2. Luk'janenko V. P. Konceptcija reformirovanija uchebnoj raboty po fizicheskoj kul'ture v shkole (The concept of reforming the educational work on physical culture in school). Stavropol': Izd-vo SKFU, 2015. 128 p.

3. Luk'janenko V. P., Muhanova N. V. Poznavatel'naja aktivnost' v sisteme obshhego obrazovaniya po fizicheskoj kul'ture (Cognitive activity in the system of general education in physical education) // Vestnik Severo-Kavkazskogo federal'nogo universiteta. 2016. No. 5 (56). Pp. 157–161. URL: http://www.ncfu.ru/uploads/doc/vestnik_SKFU_5_2016.pdf
4. Ob obrazovanii v Rossijskoj Federacii (On Education in the Russian Federation): Federal'nyj zakon No. 73-FZ ot 29.12.2012.
5. Federal'nyj gosudarstvennyj obrazovatel'nyj standart osnovnogo obshhego obrazovaniya ot 17 dekabrja 2010 g. No. 1897 (The Federal State Educational Standard of Basic General Education of December 17, 2010 No. 1897) (v red. Prikazov' Minobranauki Rossii ot 29.12.2014 No.1644).

СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРАХ

Лукьяненко Виктор Павлович, доктор педагогических наук, профессор, профессор кафедры теории и методики физической культуры и спорта СКФУ. E-mail: viktor246@mail.ru

Краморова Марина Владимировна, медицинская сестра (Санаторий «Кисловодск»), магистрант СКФУ. E-mail: mv-tim@mail.ru

Муханова Наталья Владимировна, учитель физической культуры МБОУ НОШ № 24 (Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Начальная общеобразовательная школа № 24» г. Михайловска), аспирант СКФУ. E-mail: uspehnatalja@mail.ru

INFORMATION ABOUT AUTHORS

Lukyanenko Viktor, doctor of pedagogical Sciences, Professor, Professor of the Department of theory and methodology of physical culture and sports of NCFU. E-mail: viktor246@mail.ru

Kramorova Marina, nurse (Sanatorium Kislovodsk), graduate student NCFU. E-mail: mv-tim@mail.ru

Mukhanova Natalia, teacher of Physical Education MBOU burdens No. 24 graduate student NCFU. E-mail: uspehnatalja@mail.ru